

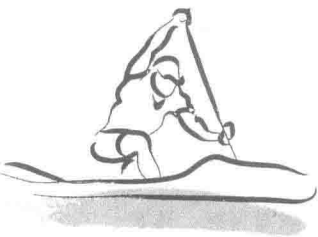
Theoretical Study on School
Physical Education under
The New Curriculum Standard

体育新课程背景下 学校体育理论研究

程 晖 著



科学出版社



本书为 2016 年甘肃省高等学校科研项目 (2016A-066)、天水师范学院教育硕士生指导教师基础研究项目 (TYXM1507)、天水师范学院教育硕士生指导教师基础研究项目 (TYXM1510) 的阶段性成果

Theoretical Study on School
Physical Education under
The New Curriculum Standard

体育新课程背景下 学校体育理论研究

程 晖 著

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书从《体育与健康课程标准》解读、学校体育的功能与目标、体育教学的教法与学法等多个角度,对学校体育学进行广泛地论述。

本书的特色和价值在于,重新构建了学校体育学的框架和内容,补充了体育课程资源开发的案例,增强了实用性和操作性。

本书可作为普通高等学校体育及其他专业选修课教材,还可以作为体育院校教师、学生,以及中小学体育教师的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

体育新课程背景下学校体育理论研究/程晖著. —北京:科学出版社, 2016.11
ISBN 978-7-03-050569-9

I.①体… II.①程… III.①学校体育-体育教学-教学研究-中国 IV.①G807.01
中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第271233号

责任编辑:付 艳 苏利德 高丽丽 / 责任校对:张小霞

责任印制:徐晓晨 / 整体设计:铭轩堂

编辑部电话:010-64033934

E-mail: edu-psy@mail.sciencep.com

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

北京京华虎彩印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2016年11月第 一 版 开本:720×1000 B5

2016年11月第一次印刷 印张:15 3/8

字数:251 000

定价:78.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

前言

随着体育教学改革的不深入，对体育教学理论的研究和探索日益活跃，学校体育学的著作也越来越多，这是体育教学理论研究和学校体育学教材建设繁荣兴旺的景象，也是体育教育学科越来越走向科学化的象征。特别是自“体育与健康”课程开设以来，关于学校体育学的论述备受体育教育理论界学者的关注。笔者在写作过程中发现，学校体育理论的发展同当前体育课程与教学改革的需要尚有一定距离，表现在学校体育学理论体系不够完善，对体育学法的论述没有涉及；教学方法的论述操作性不是很强；有些对体育课程的论述比较抽象而空泛，甚至还有一些失误。

本书在撰写过程中，在内容的设计上，将教学指导思想由过去的以“课为中心”“教师为中心”逐步向以“健康教育为中心”“学生为中心”转变；课程教育目标由过去的“学校体育理论目标”向“教师教育目标”转变；课程教学内容由过去的“校内体育理论与方法为中心”逐步向“家庭体育、学校体育、社会体育相结合”转变；课程教学方式由过去的“纯体育理论讲授”逐步向“理论与实践相结合”转变；课程教育评价由过去的“教师主导评价”向“综合性评价”转变，初步实现课程教学过程的多元化，对体育教育专业教师的教学和学生的学习有很好的指导意义和借鉴价值。

该领域已经出版和使用的大多数教材不同程度地存在以下问题：一是教材编写过于突出“三个中心”，即以教师、书本、课堂为中心；二是缺乏系统的课程实践教学内容体系；三是对实践教学重视程度不够，没有实践教学目标和要求；四是实践教学流于形式，与课程章节目标不匹配；五是缺乏科学合理的实践教学考核制度和标准。

基于此,本书撰写过程中就必然成了一个梳理、辩证、辨伪、探究、讨论、创新和构建理论的研究性过程,主要体现在以下几个方面。

第一,重新构建了学校体育学的框架和内容,增加了对《体育与健康课程标准》的解读,以及对《体育学法》的研究。

第二,增强了本书在学校体育学领域的实用性和操作性。

第三,补充了体育课程资源开发的案例,以及体育教师专业化成长方面的研究。

第四,增加了一些学生体质健康问题的研究,增强了学生体质健康的理论指导意义。

以上是在撰写本书中一直恪守的几个原则,也是笔者试图在本书中形成的几个特色,但由于笔者水平有限,创新能力不够,也由于基础体育教学理论还不够坚实,实践范例还不够丰富,致使很多设想还没能完全实现,一些本来计划的特色还不明显,也是笔者心中的遗憾之事,欢迎各位专家和读者批评指正。



2016年仲夏于天水秦州

目 录

前言

第一章 《体育与健康课程标准》解读.....	1
第一节 课程性质的定位.....	2
第二节 正确理解和把握中小学《体育与健康课程标准》的基本理念.....	3
第三节 课 程 目 标.....	5
第四节 建立课程的评价体系.....	7
第五节 制订体育与健康课程的教学计划.....	8
第六节 引导学生采用有效的方式学习体育与健康课程.....	11
第七节 新的体育课堂教学与传统体育课堂教学的主要区别.....	13
第八节 实施《体育与健康课程标准》的建议.....	14
第九节 《体育与健康课程标准》实施十年带来的变化.....	17
第二章 学校体育的功能与目标.....	25
第一节 学校体育的功能.....	26
第二节 学校体育的地位.....	29
第三节 我国学校体育的目标.....	32
第三章 体育教学方法的概述与发展研究.....	37
第一节 体育与健康课程教学方法概述.....	38
第二节 体育教学方法的历史与发展.....	48

第四章 体育教学方法的结构研究	53
第一节 体育教学方法的层次	54
第二节 体育教学方法的构建	57
第五章 体育教学方法的性质与分类研究	67
第一节 体育教学方法的性质	68
第二节 体育教学方法的分类	72
第六章 体育教学方法的选择与应用研究	87
第一节 体育教学方法的选择	88
第二节 错误选择体育教学方法的案例分析	107
第七章 学校体育学习方法研究	111
第一节 问题的提出	112
第二节 学习方法概念的分析	113
第八章 体育与健康课程资源的开发和利用	121
第一节 课程资源及其类型	122
第二节 开发和利用体育与健康课程内容资源的必要性	123
第三节 体育与健康课程内容资源的开发与利用	124
第九章 校本课程开发案例与反思	131
第一节 案例与点评	132
第二节 校本课程开发中存在的问题	137
第三节 校本课程开发应注意的问题	139
第十章 《体育与健康课程标准》实施中体育教师的专业化成长	143
第一节 《体育与健康课程标准》实施中体育教师的专业化成长的 内涵特点	144
第二节 体育教师专业化成长对体育与健康课程标准实施的影响	150
第三节 体育与健康课程实施中体育教师专业化成长的主要任务	153
第四节 西北地区体育教师专业化发展的困境与对策	157

第十一章 体育教师教学能力研究.....	163
第一节 如何提高体育教师教学能力.....	164
第二节 新课程标准下中小学体育教师教育教学能力发展研究.....	172
第十二章 体育与健康课程教学设计.....	181
第一节 制定体育教学目标.....	182
第二节 制定体育教学策略.....	185
第三节 制订体育教学工作计划的内容与方法.....	188
第十三章 发展学生的体能方面的研究.....	205
第一节 发展学生体能的概述.....	206
第二节 发展学生体能的生物学基础.....	207
第三节 发展学生体能的原则.....	208
第四节 发展学生体能的方法.....	209
第十四章 学生健康体质问题研究.....	213
第一节 基于“有效负荷体育”干预下的高校女生体质动态实验 对比研究.....	215
第二节 基于 BMI、Rohrer 指数对留守儿童与非留守儿童体质健康的 评价.....	221
附录.....	227
附录 1 学校体育工作条例.....	227
附录 2 学校卫生工作条例.....	231
后记.....	237

第一章

《体育与健康课程标准》解读



第一节 课程性质的定位

体育与健康课程是一门以身体练习为主要手段，以学习体育与健康知识、技能和方法为主要内容，以增进学生健康、培养学生终身体育意识和能力为主要目标的必修课程。它具有鲜明的基础性、实践性、健身性和综合性，是学校课程的重要组成部分，是实施素质教育和培养德、智、体、美全面发展人才不可缺少的重要途径。

一、基础性

九年义务教育在于提高学生的体育文化和健康素养，为学生终身锻炼身体和保持健康奠定基础的课程。其强调根据自身的特点，掌握适应终身体育和健康生活需要的基础知识、基本技能和方法；提高自主学习体育与健康知识和方法的能力；形成敢于迎接挑战的积极态度和坚强的意志品质；具有适应未来发展需要的健康体魄；初步具备规划健康人生的能力。

二、实践性

体育与健康课程强调以身体练习为主要手段，是以提高学生的体育与健康实践能力为主的课程。其关注全面发展学生的体能；通过对运动项目的选择和学习，培养运动的爱好和专长；掌握科学锻炼的方法，提高体育实践能力，养

成坚持锻炼的习惯；形成健康的生活方式。

三、健身性

体育与健康课程强调在学习体育与健康知识、技能和方法的过程中，通过负荷适宜的身体练习，提高体能和运动技能水平，促进学生健康成长。

四、综合性

体育与健康课程是强调充分发挥育人多种功能和多种价值的整合，以体育教育为主，渗透德育教育，同时融合健康教育内容的一门课程。其融合部分健康行为与生活方式、生长发育与青春期保健、心理健康与社会适应、疾病预防、安全应急与避险等方面的知识和技能，整合并体现课程目标、课程内容、过程与方法等多种价值。

第二节 正确理解和把握中小学《体育与健康课程标准》的基本理念

一、坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长

(1) 体育与健康课程以促进学生身体、心理和社会适应能力整体健康水平的提高为目标，努力构建知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观有机统一的课程目标和课程结构。

(2) 将增进学生健康贯穿于课程实施的全过程。

(3) 充分体现体育与健康课程的育人功能，确保“健康第一”的思想落到实处，使学生健康成长。

(4) 使学生掌握技能、发展体能，逐步形成健康和安全的意识及良好的生活方式，促进学生身心协调、全面的发展。

二、激发运动兴趣，培养学生体育锻炼的意识和习惯

(1) 强调运动兴趣的激发和保持，真正关注学生的健康意识、锻炼习惯和卫生习惯的养成。

(2) 在课程内容方面，重视从改造传统运动项目和引入新兴运动项目入手，精选适应时代要求的、有利于为学生终身发展奠定基础的体育知识技能和方法作为学习内容，激发学生的学习兴趣。

(3) 在教学方式方面，力求改变单一的灌输式教法，改变过于强调讲解、示范的教学形式，创设有利于学生主动参与、乐于探究、勇于实践的良好教学氛围。

三、以学生发展为中心，帮助学生学会体育与健康学习

(1) 从课程设计到评价的各个环节，都要始终把学生的主动、全面发展放在中心地位。

(2) 在注意发挥教师主导作用的同时，特别强调体现学生的学习主体地位，以充分发挥学生的学习积极性和学习潜能及创新精神，始终把学生主动、全面的发展放在中心地位。

(3) 应改变以灌输—接受为主的教学方法，满足学生的学习需要和重视学生的情感体验。当然，也不排斥教师的指导作用及学生的模仿和接受学习，师生之间是交往合作、共同发展的互动过程，把学生的学习过程变成主动构建体育与健康知识和技能、提高批判性思维，以及分析和解决体育与健康问题能力的过程。

(4) 关注良好教学环境的创设，重视学生的心理感受和情感体验，关注学生学习方式的改变，重视提高学生自主学习、探究学习和合作学习的能力。

四、关注地区差异和个体差异，保证每一位学生受益

(1) 重视不同地区、学校和学生之间在身体条件、兴趣爱好和运动技能基础方面的差异；培养学生的运动爱好和专长，根据学生的不同学习需求，促进学生体育锻炼习惯和终身体育意识的形成。

(2) 教学内容的选择和教学方法的更新,都特别注重学生的学习兴趣、爱好和个性发展,促进学生自觉、积极地进行体育锻炼,以全面发展体能和提高所学的运动技术水平,培养学生积极的自我价值感,为终身体育奠定基础。

(3) 各地区和学校要因地制宜,合理选择和设计教学内容,有效运用教学方法和评价手段,努力保证使每一位学生都能完成学习目标,体验学习和成功的乐趣。

第三节 课程目标

一、体育与健康课程目标

通过课程学习,学生将掌握和应用体育与健康的基本知识、基本技能和方法,增强体能;学会学习和锻炼,发展体育与健康时间和创新能力;体验运动的乐趣和成功,养成体育锻炼的习惯;发展良好的心理品质、合作与交往的能力;提高自觉维护健康的意识,基本形成健康的生活方式和积极进取、乐观开朗的生活态度。

体育与健康课程学习领域分为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个学习方面。

二、各方面的具体目标

(一) 运动参与

运动参与是指学生参与体育学习和锻炼的态度及行为表现,是学生习得体育知识、技能和方法,锻炼身体和提高健康水平,形成积极的体育行为和乐观开朗人生态度的实践要求和重要途径。

课程强调通过丰富多彩的活动内容、形式多样的方法,在小学阶段注重引导学生体验运动的乐趣,激发、培养学生的运动兴趣和参与意识,在初中阶段引导学生逐步形成体育锻炼的意识和习惯。

运动参与的目标：①参与体育学习和锻炼；②体验运动乐趣与成功。

（二）运动技能

运动技能是指学生在体育学习和锻炼中完成运动动作的能力，反映了体育与健康课程以身体练习为主要手段的基本特征，是课程学习的重要内容和实现其他学习方面目标的主要途径。在小学阶段，要注重体育游戏学习，发展学生的基本运动能力；在初中阶段，要注重不同项目运动技术的学习与应用，鼓励学生参加多种形式的比赛，逐步增强学生的体育与健康学习能力、安全从事运动的能力，加深对体育运动的理解。无论在小学还是初中阶段，都要重视选择武术等民族民间传统体育项目进行学习。

运动技能的目标：①学习体育运动知识；②掌握运动技能和方法；③增强安全意识和提升防范能力。

（三）身体健康

身体健康是指人的体能良好、机能正常和精力充沛的状态，与体育锻炼、营养状况和行为习惯密切相关，是体育与健康课程学习的重要内容和期望的重要结果。

课程强调引导学生努力学习和锻炼，全面发展体能，提高适应环境变化的能力，形成关注自身健康的意识和行为。小学阶段要注意引导学生懂得营养、行为习惯和疾病预防对发育和健康的影响；初中阶段要求学生了解生活方式、疾病预防等对身体健康的影响，自觉抵制各种危害健康的不良行为，初步掌握科学锻炼的方法，提高体能水平，基本形成健康的生活方式。

身体健康的目标：①掌握基本保健知识和方法；②塑造良好的体形和身体姿态；③全面发展体能与健身能力；④提高适应自然环境的能力。

（四）心理健康与社会适应

心理健康与社会适应是指个体自我感觉良好，以及与社会和谐相处的状态及过程，与体育学习和锻炼、身体健康密切相关。它既是课程学习的重要内容，也是课程功能和价值的重要体现。

课程十分重视培养学生的自信心、坚强的意志品质、良好的体育道德、合作精神与公平竞争的意识，帮助学生掌握调节情绪和与人交往的方法。小学阶段要注意培养学生的自尊、自信、不怕困难、坦然面对挫折的精神，引导学生在体育活动中学会交往；初中阶段要注意指导学生掌握调节情绪的方法，培养果敢、顽强的意志品质和团队合作精神。

心理健康与社会适应的目标：①培养坚强的意志品质；②学会调控情绪的方法；③形成合作意识与能力；④具有良好的体育道德。

三、课程内容

运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个方面是一个相互联系的整体，各个学习方面的目标主要是通过身体练习来实现的，不能割裂开来教学（图 1-1）。

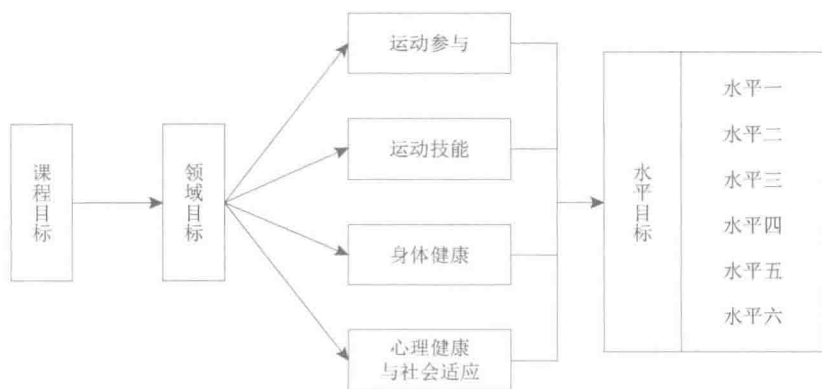


图1-1 课程目标的各个方面

第四节 建立课程的评价体系

一、教学评价的主要问题

(1) 过分强调评价的甄别与选拔功能，忽视了促进学生发展的功能。

(2) 评价指标单一, 基本以体育知识技能为核心, 忽视了对体育能力、学习态度的综合考查。

(3) 评价方法过于注重“量化”, 而忽视了“质性”评价。

(4) 过分关注结果评价, 而忽视了过程评价。

(5) 评价只是教师评学生, 而忽视了学生的自我评价和组内的相互评价。

(6) 评价的实施过程, 缺乏灵活性和动态性。

二、体育与健康课程学习评价的重点

不强调: 评价运动成绩; 评价体育与健康知识的机械记忆; 评价单个运动技术掌握的水平; 仅评价最终成绩; 仅由教师进行外部评价。

(1) 比较强调: 与教学过程较为相关的态度、行为等, 对体育知识的理解和运用, 运动技术的运用和运动参与程度。

(2) 既评价最终成绩, 又评价学习过程和进步幅度。

(3) 学生的自我评价、相互评价和教师评价相结合。

三、学习评价的多元化

从体能、知识与技能、情意、意志、合作意识、健康行为、学习态度、差异幅度等多方面进行多元化评价。

第五节 制订体育与健康课程的教学计划

一、教学计划的制订

(一) 水平教学计划

水平教学计划是根据水平(1~6)的学习目标和要求制订的, 是中小學生达成各项目标的统筹计划。水平教学计划是结合本校的实际情况, 把各个具体

目标所呈现的内容标准框架格式加以具体化,并分配到每个学期中,以便从总体上把握学习内容和要求,全面达成和落实课程目标。

（二）单元教学计划

运动技能系列的单元教学计划,是根据具体目标和模块来制订的。选择教学内容的单元教学计划应体现运动技术教学的系统性,应注意选择实现具体目标的有效手段和方法。各阶段每学期可结合运动项目和季节特征安排1~2个单元进行教学。

（三）学时计划

学时计划是单元教学的具体执行计划,是以一个学时为单位来设计和安排的。学时计划要根据单元教学计划的目标,结合学生的具体情况,选择相应的教学内容和策略来制订。学时计划的形式可以多样化,但应包括学习目标、学习内容、学习步骤(学与教的方法)、教学后记等部分。

二、制订单元教学计划的步骤

- (1) 确定学习目标。
- (2) 选择与设计学习内容。
- (3) 合理分配上课课时数。
- (4) 制定单元教学策略。

三、制订单元教学计划的基本要求

- (1) 要有明确的目标意识。
- (2) 内容的学习与展开应关注学生对运动技能的掌握与应用,还应穿插体能与游戏方面的内容。
- (3) 教学方法和手段的设计应确立学生在体育与健康课程学习中的主体地位,充分调动与激发学生学习的主动性、积极性、创造性。